



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI
DIII KEPERAWATAN DI KOTA PALANGKA RAYA TAHUN 2025**

Disusun oleh:

Ruth Dela Taka
NIM:P06220121089

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES PALANGKA RAYA PROGRAM STUDI DIII-KEPERAWATAN
TAHUN 2025**



Kemenkes
Poltekkes Palangka Raya

**GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI DIII KEPERAWATAN DI KOTA PALANGKA RAYA
TAHUN 2025**



KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk memenuhi persyaratan menempuh mata kuliah Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh:

Ruth Dela Taka
NIM:PO6220121089

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT
JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES PALANGKA RAYA PROGRAM STUDI DIII-
KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

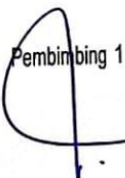
Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama	: Ruth Dela Taka
NIM	: PO6220121089
Program Studi	: D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah	: Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi DIII Keperawatan Di Kota Palangka Raya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Tanggal 26 Mei 2025

Pembimbing 1



Natalansyah, S.Pd., M.Kes.
NIP.196812251991031001

Pembimbing 2



Apt. Baharudin Yusuf, S.Farm., M.Farm.
NIP.1993110320220331001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama	: Ruth Dela Taka
NIM	: PO.6220121089
Program Studi	: D-III Keperawatan
Judul Karya Tulis Ilmiah	: Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi DIII Keperawatan Kota Palangka Raya

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Pada Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah
Hari Senin, 26 Mei 2025

Ketua Penguji **Ns. Missesa, M.Kep., Sp.Kep.J.**
NIP. 198002162001122002

(.....)

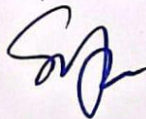
Penguji I **Natalansyah, S.Pd., M.Kes.**
NIP. 196812251991031001

(.....)

Penguji II **Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm.**
NIP. 1993110320220331001

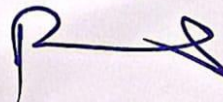
(.....)

Mengetahui
Ketua Program Studi D-III
Keperawatan



Ns. Syam'ani, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197902252001121001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Palangka Raya



Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep.
NIP. 197609072001122002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ruth Dela Taka
NIM : PO6220121089
Program Studi : D-III Keperawatan
Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir
Prodi DIII Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa **Karya Tulis Ilmiah** yang saya tulis ini benar- benar tulisan saya, dan bukan plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti dan dapat dibuktikan bahwa **Karya Tulis Ilmiah** ini hasil plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 13 Juni 2025 Yang
Membuat Pernyataan



Ruth Dela Taka
NIM: PO6220121089

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI DIII KEPERAWATAN DI KOTA PALANGKA RAYA TAHUN 2025

Ruth Dela Taka, Natalansyah,S.Pd.,M.Kes, Apt.Baharuddin Yusuf,S.Farm.,M.Farm
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Email:
ruthdela1105@gmail.com

Latar Belakang: Stres akademik secara umum digambarkan sebagai stres yang diakibatkan oleh tuntutan perguruan tinggi, serta tuntutan keluarga terhadap mahasiswa. Gejala stres akademik seperti gelisah, cemas, panik, mudah marah, merasa ketidak-mampuan memenuhi beban akademik, kelelahan, lemas atau lemah ditimbulkan karena kurangnya waktu untuk istirahat, adaptasi diri dengan lingkungan sosial yang baru.

Tujuan Penelitian: Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa pada tingkat akhir Prodi DIII Keperawatan di kota Palangka Raya

Metode Penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan secara deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa jurusan DIII Keperawatan di Kampus A dan di Kampus B

Hasil Penelitian: Distribusi mahasiswa akhir Prodi DIII Keperawatan di Kota Palangka Raya sebanyak 71 mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir dengan stres ringan sebanyak 2 orang (2,8%), stres sedang 61 orang (85%) dan stres tinggi 8 orang (11,3%).

Kesimpulan: Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar mengalami stres tingkat sedang, oleh sebab itu untuk penelitian selanjutnya perlu menelusuri faktor-faktor yang berkontribusi secara signifikan terhadap stres akademik, baik dari sisi individu (*self- efficacy*, motivasi) maupun lingkungan (dukungan sosial, kondisi kampus, beban kurikulum).

Kata Kunci: Stres Akademik

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Kemenkes Poltekkes Palangka Raya." Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah Karya Tulis Ilmiah sekaligus memenuhi ketentuan akademik dalam menempuh pendidikan Diploma III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Dalam proses penyusunan karya tulis ini, peneliti telah menerima banyak bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa hormat, penghargaan, dan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusrifriadi, STP., MPH. sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2. Ibu Ns. Reny Sulistyowati, M.Kep. sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
3. Bapak Syam'ani, S.Kep., M.Kep. sebagai Ketua Program Studi D-III Keperawatan Kemenkes Poltkkes Palangka Raya
4. Ibu Ns. Misesa, M.Kep., Sp.Kep.J. sebagai ketua penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
5. Bapak Natalansyah, S.Pd., M.Kes. sebagai dosen pembimbing I yang telah membimbing dan senantiasa meluangkan waktunya memberikan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

6. Bapak Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm. sebagai dosen pembimbing II yang juga sudah membimbing dan memberikan banyak masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Kepada ibu Ns. Nita Theresia, S.Kep., M.Kep sebagai dosen pembimbing akademik yang dengan sabar membimbing dan membantu serta memberikan semangat kepada saya selama berkuliah di Kemenkes Poltekkes Palangka Raya.
8. Kepada kedua orangtua saya, Bapak Mimi dan Ibu Rusmi Sukaisih, yang dari saya kecil hingga sekarang telah tulus merawat dengan penuh cinta dan kasih sayang hingga penulis dapat berada di titik ini.
9. Untuk yang tersayang, suamiku, Pratu Alpius Suprianus, sumber segala semangat, ide dan inspirasi
10. Terima kasih kepada mahasiswa D-III Keperawatan serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangannya, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan, sehingga penyusunan karya tulis ilmiah ini akan dapat lebih baik.

Palangka Raya, 05 Juni 2025

Ruth Dela Taka

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Penelitian.....	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 5
A. Konsep Dasar.....	5
1. Mahasiswa.....	5
2. Stres Akademik.....	8
B. Hasil Riset Terkait.....	12
C. Kerangka Teori.....	13
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 14
A. Desain Penelitian.....	14
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	14
C. Definisi Operasional.....	14
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	15
E. Populasi dan Sampel.....	15
F. Instrumen Penelitian.....	18
G. Tahapan Pengumpulan Data.....	21
H. Analisis Data.....	22
I. Etika Penelitian.....	22
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 24
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	24
B. Hasil Penelitian.....	24
C. Pembahasan.....	25

BAB V	PENUTUP	31
	A. Kesimpulan	31
	B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA		33
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Riset Terkait	12
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	14
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian	15

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	12
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	36
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	41
Lampiran 3 Surat Etik Penelitian	46
Lampiran 4 Logbook Bimbingan	47
Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data SPSS	53
Lampiran 6 Output Excel Jawaban Responden.....	54
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan masa pendidikan yang sering kali menjadi periode yang penuh tantangan bagi sebagian mahasiswa karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan dan sistem pendidikan yang baru. Kondisi ini membuat sebagian mahasiswa mengalami tekanan psikologis berupa stres (Rokimah, 2020). Secara etimologis, istilah stres berasal dari kata "*stringere*" yang berarti ketegangan atau tekanan. Dalam konteks psikologi, stres dipahami sebagai respons negatif yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan, tuntutan, hambatan, atau peluang yang dirasa melebihi kapasitas dirinya. (Rialmi, 2021).

Stres akademik secara umum digambarkan sebagai stres yang diakibatkan oleh tuntutan perguruan tinggi, serta tuntutan keluarga terhadap mahasiswa (Maharani & Budiman, 2020). Stres akademik memperlihatkan gejala seperti gelisah, mudah marah, panik, cemas, kelelahan, merasa ketidakmampuan memenuhi beban akademik, terlihat lemas atau lemah akibat kurang istirahat yang disebabkan oleh adaptasi diri dengan lingkungan sosial yang baru (Radisti et al., 2023).

Hasil penelitian dari 159 responden STIKES Santa Elisabeth Medan didapati 91,2% mahasiswa mengalami stres akademik tingkat sedang. Ciri stress secara kognitif dan emosi adalah penurunan nafsu makan, gelisah, cemas, mudah marah dan cepat lelah. Dari segi kognitif, mahasiswa mengalami kurang konsentrasi, mudah lupa, menunda menyelesaikan tugas, dan cepat bosan (Siallagan et al., 2023). Penelitian lain didapati bahwa persentase mahasiswa yang mengalami stres berat cukup tinggi, yaitu

90% pada tahun pertama, 89% pada tahun kedua, dan 73% pada tahun ketiga. (Rosyidah et al., 2020).

Strategi mengatasi stres meliputi berbagai pendekatan untuk membantu individu menyesuaikan diri dengan tekanan yang dialami. Manajemen pengelolaan waktu sangat membantu mahasiswa untuk mengatur dan menyesuaikan pekerjaan atau tugas secara terstruktur. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan, teman dan keluarga juga berpengaruh untuk meredakan stres. Beberapa mahasiswa menggunakan relaksasi sederhana seperti tidur cukup, menangis, atau melakukan aktivitas menyenangkan untuk melepaskan emosi. Upaya ini merupakan cara adaptasi untuk melihat situasi lebih positif dan mengurangi stres akademik. (Marsya Nurhariza & Karimah, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan di Universitas Tanjungpura Pontianak, mendapatkan hasil sebanyak 34,0% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Temuan ini memperlihatkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan selama menjalani perkuliahan. (Fradinta et al., 2022).

Menurut hasil wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir prodi DIII Keperawatan di kota Palangka Raya pada bulan April 2025, didapati 10 mahasiswa mengetahui tentang stress akademik dan 8 di antaranya mengalami stress akademik yang diakibatkan oleh pengerjaan tugas akhir, dan beban tugas akademik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir prodi DIII Keperawatan di kota Palangka Raya

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir Prodi DIII Keperawatan di kota Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi distribusi mahasiswa tingkat akhir Prodi DIII Keperawatan di kota Palangka Raya
- b. Mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Prodi DIII Keperawatan menurut perguruan tinggi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa pada tingkat akhir, khususnya mahasiswa Prodi DIII Keperawatan di kota Palangka Raya sehingga dapat mengembangkan sikap positif dalam menghadapi stress akademik

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat menjadi acuan atau referensi oleh mahasiswa untuk memahami isu-isu terkait stres akademik Poltekkes Palangka Raya khususnya tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir
- b. Memberikan sajian informasi mengenai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada Program Studi DIII Keperawatan di Poltekkes Palangka Raya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan dan menjadi bahan acuan untuk penelitian berikutnya dalam mengembangkan studi lebih mendalam, khususnya yang berkaitan dengan gambaran tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa pada tingkat akhir.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar

1. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah status pendidikan seseorang ketika menjalani pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri ataupun swasta. Mahasiswa dipandang sebagai orang yang memiliki wawasan serta penalaran yang tinggi dan merupakan karakteristik alami pada siswa (Silvialorensa et al., 2021). Banyaknya ekspektasi yang dibebankan kepada mahasiswa menjadi kebanggaan sekaligus juga tantangan yang harus dihadapi mahasiswa. Mahasiswa dianggap dapat memberikan solusi dalam masalah yang terjadi di lingkungan masyarakat (Qomarudin et al., 2021)

b. Ciri Mahasiswa

Ciri-ciri mahasiswa menurut (Hafizhuddin, 2019) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Berkesempatan menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi dan termasuk dalam kelompok individu yang memiliki tingkat intelegensi tertentu.
- 2) Diharapkan mampu mengembangkan jiwa kepemimpinannya.
- 3) Berperan sebagai penggerak dalam proses modernisasi
- 4) Dipersiapkan untuk menjadi tenaga kerja yang kompeten dan berkualitas

Menurut Gunarsa dalam (Hafizhuddin, 2019) juga menyebutkan ciri lain pada mahasiswa, yaitu:

- 1) Menerima keadaan dan perubahan fisiologis yang berubah dari tahun ke tahun ke struktur serta penampilan fisik yang menetap
- 2) Memperoleh emosional yang bebas, kondisi emosional yang terintegrasi dan menjadi lebih stabil serta mampu untuk mengungkapkan pendapat dengan sikap yang sesuai
- 3) Mampu memulai hubungan sosial dengan orang lain atau teman sebaya dan dapat menyesuaikan kemampuan bersosialisasi sesuai dengan norma yang ada
- 4) Mampu menemukan dan menerima kemampuan diri dan kegagalan yang dialami tidak mengganggu fungsi kepribadian atau menghambat prestasi
- 5) Dapat menguasai diri dan melakukan tindakan sesuai norma yang berhubungan dengan nilai ataupun moral dalam masyarakat

c. Tahapan Perkembangan Mahasiswa

Mahasiswa secara umum merupakan individu pada masa akhir remaja hingga memasuki masa awal dewasa, dimana mereka menghadapi berbagai tugas perkembangan seperti kematangan intelektual, landasan hidup religius, kesadaran tanggung jawab sosial, landasan perilaku etis, kesadaran gender, mengembangkan pribadi, kematangan hubungan dengan teman sebaya. Tugas perkembangan ini harus dicapai oleh mahasiswa agar dapat menjalankan kehidupan secara efektif (Hardi et al., 2022)

d. Faktor Penghambat Mahasiswa

1) Faktor internal

a) Faktor fisiologis

Keadaan secara fisiologis yang tidak optimal, seperti sakit, gangguan kesehatan, kelemahan fisik, atau disabilitas, dapat menghambat proses perkembangan yang dialami oleh mahasiswa.

b) Faktor psikologis

Psikologis yang terganggu mengakibatkan rendahnya motivasi, intelegensi, ketidaksesuaian antara bakat dan bidang studi, kurangnya minat dalam belajar serta kesehatan mental yang terganggu seperti menderita stres dapat menghambat perkembangan mahasiswa

2) Faktor eksternal

a) Faktor non-sosial

Faktor ini terjadi karena media belajar kurang lengkap. materi yang kurang dikuasai mahasiswa, infrastruktur kampus yang kurang, pelaksanaan pembelajaran kurang disiplin

b) Faktor sosial

Faktor penghambat yang muncul seperti kurang baiknya hubungan antar orang tua dan anak, ekonomi yang kurang mendukung, lingkungan masyarakat, dan hubungan antar teman sebaya yang buruk, hubungan dosen yang tidak baik, lingkungan kampus yang tidak kondusif akan menjadi penghambat dalam perkembangan mahasiswa

c) Latar belakang Pendidikan

Latar belakang pendidikan mahasiswa yang sebelumnya merupakan lulusan SMA dapat menjadi tantangan dan menghambat proses perkembangannya sebagai mahasiswa karena harus kembali mempelajari dari dasar pelajaran baru (Beno et al., 2022)

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan dan rasa cemas yang dirasakan secara fisik maupun mental oleh mahasiswa. Kondisi ini muncul akibat berbagai tuntutan, seperti harapan dari orang tua dan dosen untuk meraih prestasi yang baik, banyaknya beban tugas, serta proses penyesuaian dengan lingkungan perkuliahan yang baru (Maharani & Budiman, 2020). Menurut Govaerts & Gregoire dalam (Nindyati, 2020), stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi tekanan yang dialami mahasiswa dari hasil persepsi serta penilaian stres akademik yang dihubungkan dengan perguruan tinggi (Nindyati, 2020). Stres akademik yang muncul akibat tuntutan institusi dan dunia pendidikan dapat berdampak pada menurunnya nilai dan kemampuan akademik (Aditia et al., 2023).

b. Aspek Stres Akademik

Menurut Seyle dalam (Tindaon, 2022), jenis stres terbagi atas 2 yaitu:

1) Distress

Merupakan stres bersifat negatif yang dirasakan sebagai keadaan suatu individu merasakan rasa takut, gelisah, dan khawatir. Distress berpotensi membahayakan karena respons stres yang terjadi secara

berulang dapat menimbulkan gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis sehingga membuat individu mengalami keadaan psikologi negatif

2) Eustress

Eustress atau stres positif mampu meningkatkan kewaspadaan, kognisi, performansi individu dan meningkatkan motivasi pada individu untuk mencari solusi dalam menyelesaikan masalah serta memberikan pelajaran untuk menyesuaikan diri terhadap masalah (Tindaon, 2022)

c. Dimensi Stres Akademik

Menurut Bedwy & Gabriel dalam (Ramadhani & Mastuti, 2022), stres akademik dapat dikategorikan dalam tiga dimensi, yaitu:

1) Stres terkait ekspektasi akademis

Stres ini muncul akibat tekanan terkait harapan akademik, seperti persaingan nilai, tuntutan dari dosen terhadap kinerja akademis, serta harapan orang tua akan prestasi mahasiswa

2) Stres terkait tugas dan ujian

Stres yang berasal dari banyaknya beban tugas yang diperoleh, kurikulum yang padat, durasi belajar di kelas yang cukup panjang, serta tekanan saat menghadapi ujian yang mengukur hasil belajar.

3) Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis

Stres yang terutama muncul dari pandangan atau kekhawatiran mahasiswa terhadap masa depan mereka, baik selama masa studi maupun setelah lulus nanti.

d. Tingkat Stres

1) Stres ringan

Kondisi stres awal yang cenderung tidak mengganggu aspek fisiologis kecuali dihadapi terus menerus dan umumnya memiliki periode waktu singkat.

2) Stres Sedang

Stres yang ditandai dengan rasa mudah lelah, mudah tersinggung, gelisah, sulit beristirahat dan muncul dalam durasi lebih lama mulai dari hitungan jam hingga hari.

3) Stres Berat

Kondisi stres kronis yang sudah terjadi dalam waktu yang lama, membuat persepsi individu sangat menurun dan membutuhkan pengarahan (Raja, 2021)

e. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

1) *Self-efficacy*

Suatu keyakinan seberapa jauh seorang individu dapat mengukur kemampuan ketika bertindak atau mengerjakan tugas yang bertujuan mencapai hasil yang diinginkan. *Self-efficacy* memiliki hubungan dengan stres akademik, dimana semakin rendahnya *self-efficacy*, akan memicu tingginya stres yang dialami.

2) *Hardiness*

Kepribadian ini memiliki susunan karakteristik yang menjadikan individu lebih stabil, kuat, dan tahan dalam menghadapi tekanan dan

stres. Dari hasil penelitian di jelaskan bahwa individu yang memiliki *hardiness* tinggi maka stres yang di alami cenderung rendah.

3) Motivasi berprestasi

Motivasi menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stres karena motivasi berprestasi dapat mendorong mengatasi masalah atau tantangan yang menjadikan semakin kuat motivasi untuk berprestasi, maka tingkat stres yang dialami cenderung semakin rendah

4) Prokrastinasi

Faktor yang menyebabkan disfungsi psikologis yang berakibat terjadinya stres akademik. Prokrastinasi biasanya muncul dengan ciri sering menunda tugas sampai batas akhir waktu yang diberikan.

5) Dukungan orang tua

Dukungan dari orang tua yang diberikan seperti penghargaan, dukungan emosional dan instrumental dapat menurunkan stres akademik yang di alami (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020).

f. Tanda dan Gejala Stres Akademik

1) Fisik

Di tandai dengan sakit kepala, sulit tidur, keringat yang berlebihan jantung berdebar, kelelahan berlebih

2) Psikologi

Gejala psikologis muncul dengan gejala berupa rasa cemas, gelisah, sedih yang bersumber dari tuntutan akademik

3) Prilaku

Gejala yang muncul adalah agresif, melamun, anti-sosial, menyendiri, menyalahkan orang lain dan ceroboh (Ilhamsyah et al., 2023).

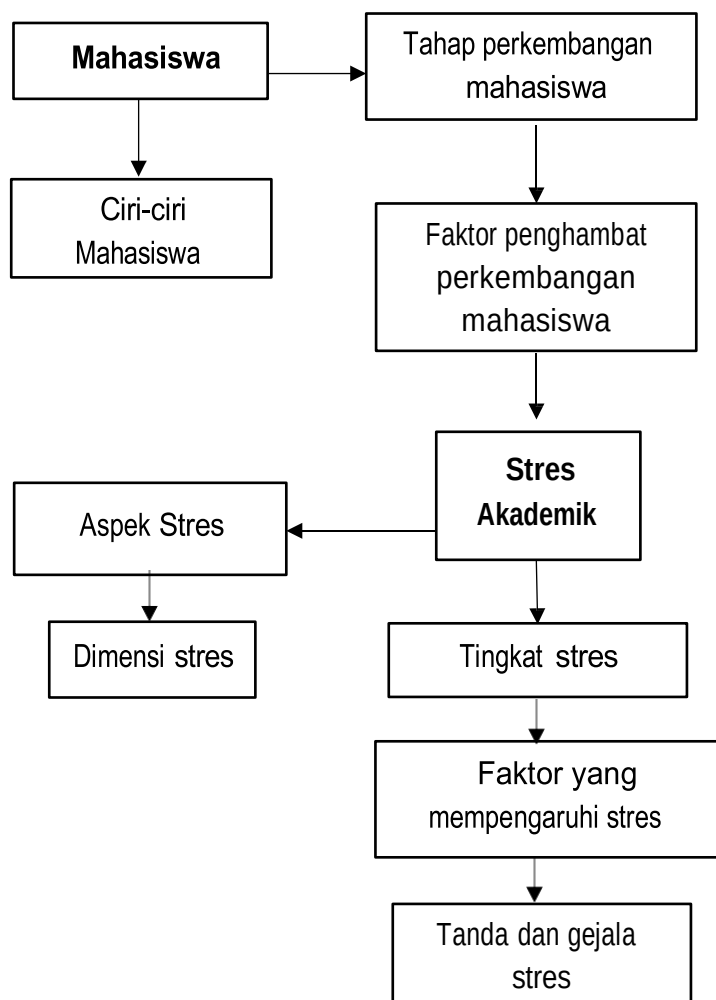
B. Hasil Riset Terkait

Tabel 2. 1 Hasil Riset Terkait

No	Judul dan Penulis	Metode	Hasil penelitian
1	Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas 2020 (Rosyidah et al., 2020)	Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner serta alat ukur stres akademik yang terdiri dari <i>favourable</i> dan <i>unvorable</i> dengan penskalaan linkert lima	Tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin pada tahun pertama perkuliahan adalah tingkat stres berat sebanyak 90%, mahasiswa tahun kedua 89% dan tahun ketiga perkuliahan dengan stres berat dan 73%.
2	Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya Wahidah (Fitriani et al., 2022)	Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode campuran (mixed methods), yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pada bagian kuantitatif, peneliti menggunakan survei dengan menyebarkan angket skala stres akademik melalui Google Form. Sementara itu, untuk bagian kualitatif, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan 6 informan sebagai sumber data.	Hasil penelitian didapatkan mahasiswa dengan stres kategori sedang yaitu 313 orang atau 53.50 % . disusul oleh mahasiswa yang mengalami stress akademik pada kategori tinggi sebanyak 232 orang atau 39.66%.
3	Stress Akademik pada Mahasiswa Asistensi Mengajar (Santi et al., 2023)	Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Peneliti menggunakan skala linkert dan dilakukan analisa dengan pendekatan deskriptif	Hasil penelitian didapatkan 6,25% mahasiswa mengalami stres berat, 18,75% stres ringan dan 75% mengalami stres sedang
4	Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA (Lidia Danu et al., 2024)	Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang dipelajari secara kuantitatif. Penelitian yang mendeskripsikan variabel sebagaimana adanya yang didukung dengan data berupa angka-angka.	Penelitian yang melibatkan 202 mahasiswa semester 8, 10, 12, dan 14 dari Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, yaitu sebanyak 48%. Sementara itu, 33,2% responden mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dan 18,8% lainnya mengalami stres akademik pada tingkat rendah.

No	Judul dan Penulis	Metode	Hasil penelitian
5	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19 (Oktariani et al., 2021)	Metode yang digunakan kuantitatif dengan melibatkan 70 mahasiswa menggunakan Kuesioner yang dibuat untuk membantu peneliti memastikan variabel yang akan diukur dengan tepat.	Sebanyak 17,51% mahasiswa menunjukan tingkat stres sedang dan kurang dapat mengelola emosi

C. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

Sumber: Qomarudin et al.,(2021); Hafizhuddin,(2019); Hardi et al.,(2022)(Beno et al., 2022); Maharani&Budiman,(2020);Nindyati,(2020); Aditia et al.,(2023);Tindaon,(2022); Ramadhani & Mastuti,(2022);SAHRUNI RAJA,(2021);Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf,(2020);(Ilhamsyah et al., 2023)

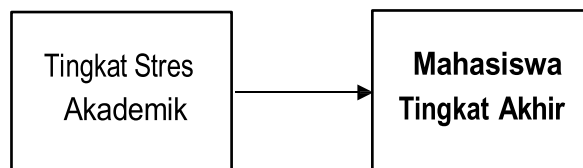
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menerapkan pendekatan secara kuantitatif dengan metode analisis secara deskriptif. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan suatu cara yang sistematis dan terencana untuk menyelesaikan masalah melalui data angka, analisis statistik, serta pengujian yang terkontrol (Suharsimi, 2022). Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa jurusan DIII Keperawatan di Kampus A dan Kampus B.

B. Kerangka Konsep Penelitian



C. Definisi Operasional

Merupakan kegiatan pengukuran variabel yang dilihat dari ciri spesifik dalam dimensi, indikator atau indikator variabel penelitian (Polii et al., 2023).

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Stres Akademik	Stres adalah masalah psikologi yang terjadi pada mahasiswa	Kuesioner	Rendah (61-122) Sedang (123-184) Tinggi (185-244)	Ordinal
Mahasiswa	Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi.	Data administrasi perguruan tinggi	Mahasiswa aktif	Nominal

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan pada Sekolah Tinggi Kesehatan yang terdapat di kota Palangka Raya. Selain itu populasi pada Sekolah Tinggi ini memenuhi sampel penelitian.

2. Waktu Penelitian

Tabel 3. 3 Jadwal Penelitian

No	Pelaksana Penelitian	Tanggal Penelitian
1	Konsultasi Judul	08 Maret 2025
2	Penyusunan Proposal	09 Maret–18Maret 2025
3	Minta Surat Izin Pendahuluan	10 Maret 2025
4	Studi Pendahuluan pada mahasiswa Kemenkes Polktekes Palangka Raya jurusan DIII Keperawatan	11 Maret2025
5	Seminar Proposal	25 Maret 2025
6	Mengajukan Etika Penelitian	29 April 2025
7	Mengajukan Surat Ijin Peneltian	08 Mei 2025
8	Melakukan Penelitian	13 Mei 2025
9	Penyusunan BAB 4-5	19-23 Mei 2025
10	Seminar Hasil	26 Mei 2025

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah kelompok objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditentukan untuk dipelajari, sehingga hasil penelitian dapat diambil kesimpulannya dari kelompok tersebut (Suriani et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan yang sedang menempuh semester akhir di kota Palangka Raya, yaitu sebanyak 176 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian dapat diartikan sebagai sejumlah karakteristik tertentu yang mewakili keseluruhan populasi dan merupakan individu yang dipilih untuk mewakili seluruh anggota populasi (Suriani et al., 2023). Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik *stratified random sampling* dan menggunakan rumus Slovin untuk menentukan besar sampel yang tepat dengan formula sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N d^2}$$

Keterangan:

n = Besar sampel N =

Besar populasi

d = Tingkat signifikan (p) / (d=0,1) dimana tingkat signifikan yaitu 10%

Perhitungan:

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{176}{1 + 176 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{176}{1 + 176 (0,01)^2}$$

$$n = \frac{176}{2,76}$$

n = 63,7 dibulatkan menjadi 64 responden

Untuk mengurangi kemungkinan *drop out*, maka jumlah sampel di tambahkan 10% sehingga sampel berjumlah 70,7 dibulatkan 71 responden

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling*, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n_x = \frac{f_x}{N} \times n$$

Keterangan:

n_x : Jumlah perhitungan sampel minimal masing-masing kelas

n : sampel dari masing-masing kelas

f_x : Jumlah responden masing-masing kelas

N : Jumlah semua populasi

Perhitungan

- a. Reg 25A : $\frac{46}{176} \times 71 = 18,5$ dibulatkan menjadi 19
- b. Reg 25B : $\frac{47}{176} \times 71 = 18,9$ dibulatkan menjadi 19
- c. Kelas A1 : $\frac{43}{176} \times 71 = 17,3$ dibulatkan 17
- d. Kelas A2 : $\frac{40}{176} \times 71 = 16,1$ dibulatkan 16

Sehingga ukuran sampel mencapai 71 responden

3. Kriteria Sampel

Penelitian ini memilih sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi membutuhkan atribut tertentu dari anggota populasi agar dapat dipilih sebagai sampel, sedangkan kriteria eksklusi adalah kondisi tertentu dari anggota populasi agar dapat dipilih sebagai sampel. Untuk penelitian ini, peneliti telah menetapkan kriteria tertentu untuk memilih sampel, meliputi:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa tingkat akhir prodi DIII Keperawatan kota Palangka Raya
- 2) Bersedia menjadi sampel penelitian dan mengisi form kuesioner
- 3) Memiliki alat komunikasi yang dapat terhubung ke aplikasi *WhatsApp*
dan memiliki akses ke dalam grup kelas
- 4) Memiliki akses internet

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang bukan merupakan mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi DIII Keperawatan di Kota Palangka Raya
- 2) Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden dan menolak untuk mengisi kuesioner penelitian.
- 3) Mahasiswa yang tidak memiliki akses terhadap aplikasi *WhatsApp* serta tidak tergabung dalam grup kelas yang digunakan untuk komunikasi.
- 4) Mahasiswa yang tidak memiliki akses atau koneksi internet yang memadai untuk mengikuti tahapan pengisian kuesioner.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sarana yang digunakan peneliti untuk memperoleh atau mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian secara teratur dan memudahkan proses pengumpulan informasi (Mauliddiyah, 2021). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian yang memuat pertanyaan-pertanyaan seputar topik yang diteliti, dengan tujuan memperoleh gambaran mengenai permasalahan yang diangkat.

1. Instrumen penelitian dari data demografi: Mencakup pengumpulan data mengenai identities responden seperti, nama, usia, jenis kelamin. Data ini diperoleh dengan menyebarkan kuesioner melalui *Google form*.
2. Instrumen ini mengukur tentang tingkat stres akademik yang di adaptasi dari penelitian (Tindaon, 2022) yang sudah pernah di gunakan dalam penelitian terdahulu dan terdiri dari 61 butir pertanyaan dengan 4 item jawaban yang masing- masing memiliki skor, seperti 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk Setuju (S), skor 2 untuk Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) . Adapun penilaian hasil kategori penelitian tersebut, yaitu: Stress rendah (61-122), stres sedang (123-184) dan stres tinggi (185-244).

Stres	Poin
Rendah	61-122
Sedang	123-184
Tinggi	185-244

Rumus untuk mengategorikan stres adalah dengan menggunakan rumus sturgen:

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi}-\text{Nilai Terendah}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$P = \frac{(61 \times 4) - (61 \times 1)}{3}$$

$$P = \frac{244 - 61}{3}$$

$$P = 61$$

3. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomer Butir		Total Item
				+	-	
Stres Akademik	a. Stres fisik	a) keluar keringat tidak seperti biasanya	Keluar keringat tidak seperti biasanya ketkamenghadapi tekanan akademik	1,2,3		3
		b) Mengalami Gangguan tidur	Ketika dalam tekanan karena tuntutan akademik mengalami gangguan tidur	5,6	4	3
		c) sakit kepala	Merasa sakit kepala ketika menghadapi tekanan karena tuntutan akademik	7,8,9	10	4
		d) Mudah sakit	Mudah sakit ketika di hadapkan dengan tuntutan karena tekanan akademik	11,12		2
		e) Tubuh terasa lemah	Tubuh terasa lemah karena tuntutan tekanan akademik	13,14, 15	16,17	5
	b. Stres emosi	a) Mudah marah	Mudah marah karena tekanan tuntutan akademik	18, 19, 20	21	4
		b) Merasa cemas	Merasa cemas ketika mendapat tekanan tuntutan akademik	22, 23, 24	25	4
		c) Menyendiri	Suka menyendiri ketika tekanan tuntutan akademik tidak sesuai dengan harapan	26, 27, 28		3
		d) Mudah merasakan sedih	Mudah merasakan sedih berkaitan dengan tekanan tuntutan akademik	29 30, 31, 32	33	5
	c. Stres Kognitif	a) Pelupa	Mudah lupa dengan hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar	34, 35, 36	37	4
		b) kurang konsentrasi	Merasa kurang Konsentrasi terkait dengan proses belajar	38, 39, 40, 41	42	5

		c.kurang produktif	Merasa kurang produktif terhadap tuntutan akademik	43, 44, 45	4 6	4
		d.muncul pikiran yang tidak wajar	Berpikiran negatif terhadap kegiatan dalam proses belajar	47, 48	4 9	3
	d. Stres perilaku	a) Tidak peduli	Merasa tidak peduli terkait dengan tuntutan akademik	50, 51, 52		2
		b)Melakukan penunda-an pekerjaan	Melakukan penundaan pekerjaan terkait tugas-tugas akademik	53, 54	5 5	3
		c) melanggar norma	Perilaku menyimpang sebagai wujud melanggar norma berkaitan dengan akademik	56, 57, 58	5 9	4
		d) mencari kesalahan	Mencari kesalahan yang terlibat dalam lingkungan akademik	60, 61		2
	Jumlah					61

G. Tahapan Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Mengajukan surat permohonan studi pendahuluan yang telah ditandatangani oleh Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Surat tersebut digunakan untuk memperoleh data jumlah populasi yang akan dijadikan dasar dalam pelaksanaan penelitian.
2. Mengajukan surat ijin pendahuluan tersebut ke Kampus A dan Kampus B
3. Mengumpulkan responden kemudian menjelaskan tujuan pengumpulan data
4. Menyebarkan kuesioner melalui dengan menggunakan *goggle form* ke masing- masing grup *Whatsapp* mahasiswa A dan Kampus B

H. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengelompokkan dan menabulasi data berdasarkan variabel serta jenisnya, kemudian menyajikannya untuk setiap variabel guna melakukan perhitungan yang diperlukan dalam menjawab rumusan masalah penelitian (Handayani, 2020).

1. *Editing*

Tahap pengecekan kelengkapan data seperti nama, usia, dan jenis kelamin serta memeriksa jawaban dan memperjelas data yang akan dikumpulkan untuk menghindari pengukuran yang salah

2. *Coding*

Pengkodean data dari huruf menjadi bilangan atau angka. Data yang di edit dan di beri kode berupa angka lalu diproses dalam program komputer

3. *Scoring*

Tahap dimana peneliti menghitung tiap skor yang didapatkan dari pertanyaan yang sudah di jawab oleh responden

4. *Tabulasi*

Tahap menyusun dan memasukan data ke dalam tabel kemudian dianalisis lebih lanjut.

I. Etika Penelitian

Setelah memperoleh izin penelitian, peneliti melanjutkan ke tahap pengumpulan data. Dalam tahap ini, peneliti juga harus memastikan perlindungan terhadap responden dengan mengikuti prinsip etika penelitian:

1. *Etika Clearance*

Dilakukan setelah proposal disetujui, kemudian dilanjutkan dengan peneliti mengisi protokol etika penelitian yang ditetapkan oleh Kemenkes Poltekkes Palangka Raya. Setelah mendapat sertifikat etik, baru penelitian dapat dilakukan

2. Kebebasan

Responden diberikan kebebasan ikut berpartisipasi atau tidak dalam penelitian serta berhak untuk berhenti berpartisipasi kapan saja selama proses penelitian berlangsung

3. Privasi

Peneliti wajib menjaga kerahasiaan informasi, identitas responden dan hanya menggunakan untuk kepentingan penelitian saja

4. *Inform consent*

Responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan yang menyatakan mereka bersedia menjadi bagian dari penelitian dan peneliti memastikan responden memahami tujuan, manfaat dan harapan dari penelitian ini

5. Perlindungan dari ketidaknyamanan

Peneliti wajib memastikan responden nyaman selama penelitian dan apabila ternyata terdapat ketidaknyamanan pada responden selama penelitian, maka responden dapat berhenti berpartisipasi dalam penelitian.

6. Pemilik Data

Data-data yang telah dikumpulkan, kerahasiaannya akan dijaga dan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Publikasi penelitian dilakukan tanpa mencantumkan informasi yang dapat mengidentifikasi responden.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di perguruan tinggi negeri dan swasta yang menyelenggarakan program studi kesehatan di Kota Palangka Raya

B. Hasil Penelitian

1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi DIII Keperawatan Di Kota Palangka Raya

Dari proses penelitian maka diperoleh hasil tingkat stres akademik mahasiswa yang distribusikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa Tingkat Akhir (n=71)

Kategori	f	%
Kampus A	38	53,5
Kampus B	33	46,5
Total	71	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel 4.1 Kampus A memiliki responden berjumlah 38 responden (53,5%) dan Kampus B sebanyak 33 responden (46,5%). Hal ini sesuai dengan pembagian sampel yang sudah ditentukan.

2. Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Perguruan Tinggi

Tabel 4. 2 Tabel Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Berdasarkan

Perguruan Tinggi (n=71)

Kategori	Kampus A		Kampus B		Total
	f	%	f	%	
Rendah	1	50	1	50	
Sedang	33	54,1	28	45,9	
Tinggi	4	50	4	50	
Total	38	53,5	33	46,5	71 (100%)

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.3 distribusi tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. berdasarkan perguruan tinggi adalah pada kampus A, terdapat 1 orang (50%) yang mengalami tingkat stres rendah, begitu pula di Kampus B juga sebanyak 1 orang (50%). Mahasiswa yang memiliki stres sedang di Kampus A sebanyak 33 orang (54,1%) dan di Kampus B sebanyak 28 (45,9%). Dan mahasiswa yang memiliki stres tinggi di Kampus A sebanyak 4 orang (50%) dan di Kampus B sebanyak 4 orang (50%).

3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 4.3 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir (n=71)

Kategori	f	%
Rendah	2	2,8
Sedang	61	85,9
Tinggi	8	11,3
Total	71	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.2 bahwa mahasiswa tingkat akhir sebanyak 2 orang (2,8%) yang mengalami stres ringan, stres sedang sebanyak 61 orang (85,9%), dan stres tinggi 8 (11,3%)

C. Pembahasan

1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Tingkat Akhir

Berdasarkan data pada Tabel 4.1, terlihat bahwa dari total 71 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, diperoleh informasi mayoritas berasal dari Kampus A, yaitu sebanyak 38 orang (53,5%). Sementara itu, 33 responden lainnya (46,5%) berasal dari Kampus B.

Distribusi ini menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dari kedua institusi cukup seimbang, meskipun Kampus A sedikit lebih dominan. Hal ini dapat mencerminkan bahwa keterlibatan mahasiswa dari kedua institusi dalam penelitian

ini relatif merata, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat mencerminkan kondisi umum mahasiswa tingkat akhir dari kedua institusi pendidikan tersebut di Kota Palangka Raya.

Proporsi responden relatif seimbang ini menjadi nilai tambah karena dapat memperkuat generalisasi hasil penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir dari institusi pendidikan kesehatan di Kota Palangka Raya. Selain itu, partisipasi yang baik dari kedua institusi juga menunjukkan adanya ketertarikan atau kepedulian mahasiswa terhadap topik penelitian yang diangkat, serta menunjukkan bahwa media komunikasi (seperti WhatsApp atau grup kelas) berperan penting dalam menjangkau responden secara merata.

2. Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Perguruan Tinggi

Dari tabel 4.2 distribusi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir berdasarkan perguruan tinggi adalah pada Kampus A yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 1 orang (50%) dan Kampus B 1 orang (50%). Mahasiswa yang memiliki stres sedang di Kampus A sebanyak 33 orang (54,1%) dan di Kampus B sebanyak 28 (45,9%). Dan yang terakhir, mahasiswa yang memiliki stres tinggi di Kampus A sebanyak 4 orang (50%) dan di Kampus B sebanyak 4 orang (50%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir dari kedua institusi mengalami tingkat stres akademik pada kategori sedang.

Hal ini sering terjadi mengingat mahasiswa tingkat akhir umumnya dihadapkan pada berbagai tekanan seperti penyusunan skripsi, persiapan kelulusan, dan tuntutan kompetensi praktik klinik. Distribusi stres akademik antara Kampus A dan Kampus B tampak relatif seimbang di semua kategori, yang mengindikasikan bahwa faktor institusi mungkin bukan satu-satunya penyebab

utama stres, melainkan faktor umum yang dialami oleh mahasiswa pada tahap akhir secara keseluruhan seperti beban akademik, tuntutan praktik, dan tekanan waktu, seperti pada penelitian (Pratama, 2024) bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh beban tugas dan tuntutan akademik yang diberikan oleh dosen. Tuntutan praktik lapangan maupun di rumah sakit, dan tekanan waktu pengerjaan karya tulis maupun skripsi. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi untuk menyediakan dukungan psikologis atau program manajemen stres, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, guna mencegah stres yang berlebihan dan menurunkan risiko gangguan kesehatan mental.

Hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir dari kedua perguruan tinggi, yaitu Kampus A dan Kampus B di Kota Palangka Raya, mengalami tingkat stres akademik dalam kategori sedang (85,9%). Hasil ini sejalan dengan (Elita et al., 2023) yang juga memperoleh hasil dimana mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 97,4% mengalami stres sedang. Sebagian kecil lainnya mengalami stres dalam kategori tinggi (11,3%) dan sangat sedikit yang berada dalam kategori rendah (2,8%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Elita et al., 2023) bahwa pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 97,4% mengalami stres sedang. Distribusi tingkat stres antara mahasiswa Kampus A dan Kampus B menunjukkan proporsi yang relatif seimbang pada setiap kategori, yang mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik tidak terlalu dipengaruhi oleh jenis perguruan tinggi, melainkan kemungkinan besar disebabkan oleh faktor-faktor umum yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, seperti penyusunan tugas akhir (skripsi), praktik klinik, dan tekanan waktu menjelang kelulusan.

Disimpulkan bahwa stres akademik adalah permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa perlu mendapatkan perhatian dari institusi pendidikan tinggi melalui penyediaan dukungan akademik dan psikologis yang memadai.

3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Dari tabel 4.2 bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres ringan sebanyak 2 orang (2,8%), stres sedang sebanyak 61 orang (85,9%), dan stres tinggi 8 (11,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Aulia Fradinta dkk yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres pada tingkat sedang (Fradinta et al., 2022). Selain itu, penelitian Bella Tindaon (2022) juga menemukan bahwa sebagian besar responden, yaitu 145 orang (91,2%), mengalami stres akademik dalam kategori sedang (Tindaon, 2022), Temuan serupa diperoleh dalam studi oleh Elita et al. (2023), yang melaporkan bahwa 97,4% mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tingkat sedang (Elita et al., 2023). Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ishmah dkk, yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres dalam kategori berat (Rosyidah et al., 2020).

Stres akademik merupakan kondisi di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan atau mengalami tekanan fisik maupun mental yang terkait dengan aktivitas dan tanggung jawab di lingkungan pendidikan tinggi (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir sangat rentan terhadap stres akademik, yang dipicu oleh berbagai faktor seperti rasa frustrasi, konflik batin, tekanan lingkungan, perubahan pribadi, serta harapan dan dorongan dari diri sendiri. Kondisi ini biasanya paling sering

terjadi selama proses penyusunan tugas akhir, seperti skripsi atau Karya Tulis Ilmiah (KTI) (Lidia Danu et al., 2024).

Terjadinya stres sedang berlangsung tidak terlalu lama karena hal ini dapat diatasi dalam beberapa jam beberapa hari (Zaelani, 2024). Tuntutan dalam mengerjakan tugas akhir paling banyak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir karena sebagai syarat kelulusan dan mata kuliah yang harus diselesaikan. Munculnya stres pada mahasiswa akhir juga muncul karena perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi adalah kecenderungan atau kebiasaan menunda-nunda pekerjaan dan aktivitas yang berhubungan dengan akademik (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022). Perilaku tersebut menyebabkan mahasiswa cenderung tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas demi memenuhi batas waktu yang telah ditentukan.

Stres akademik tidak hanya menilai bagaimana mahasiswa memandang atau merasakan tekanan akademik, tetapi juga mencerminkan bagaimana mereka merespons dan bereaksi terhadap tekanan tersebut. Perasaan frustrasi yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir biasanya muncul ketika mencari sumber-sumber informasi untuk tugas akhir. Kemudian muncul juga tekanan karena harus menyelesaikan tugas akhir dengan cepat dan terjadi hubungan interpersonal dengan dosen pembimbing karena meminta atau mengetahui kejelasan terkait tugas akhirnya. Stres dapat memberikan dampak yang cukup besar pada mahasiswa, terutama pada kondisi fisik mereka. Banyak mahasiswa yang merasa tubuhnya cepat lelah, lemas, sering sakit kepala, pusing, bahkan ada yang mengalami nyeri, otot tegang, pegal-pegal, hingga masalah pencernaan. Selain itu, stres juga memengaruhi emosi. Mahasiswa menjadi lebih mudah marah, gampang menangis, sering merasa sedih, gelisah, cemas, atau murung. Perubahan suasana

hati ini membuat mereka seperti kehilangan semangat dan hampir merasa putus asa. Tidak hanya fisik dan emosi, perilaku mahasiswa pun ikut berubah saat mengalami stres. Mereka cenderung menjauh dari lingkungan sosial, menjadi lebih tertutup, jarang berbicara, dan menghindari pertemuan dengan orang lain. Bahkan, hubungan mereka dengan teman, keluarga, atau dosen bisa jadi memburuk. Beberapa mahasiswa menjadi tidak peduli dengan lingkungan sekitar, merasa rendah diri, malu, bahkan kadang berteriak tanpa alasan yang jelas. Akibatnya, mereka juga jadi kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa semester akhir Program Studi DIII Keperawatan di Kota Palangka Raya mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dengan proporsi sebesar 85,9%. Temuan ini selaras dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa tingkat stres sedang merupakan kondisi yang paling sering dialami oleh mahasiswa di tahap akhir masa studinya. Stres akademik ini umumnya muncul akibat berbagai faktor, seperti frustrasi, konflik, tekanan akademik, perubahan individu, keinginan pribadi, dan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa pada jenjang akhir pendidikan yang tengah menyusun tugas akhir seperti skripsi atau Karya Tulis Ilmiah (KTI) cenderung mengalami tekanan lebih tinggi karena tuntutan penyelesaian studi dan interaksi dengan dosen pembimbing. Stres akademik memengaruhi tidak hanya aspek fisik, seperti kelelahan dan sakit kepala, tetapi juga kondisi emosional dan perilaku, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, penurunan semangat belajar dan mudah marah. Oleh karena itu, mahasiswa dan institusi pendidikan perlu untuk mengidentifikasi gejala stres akademik dan menyediakan dukungan guna membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini diikuti oleh 71 mahasiswa tingkat akhir yang Kampus A, yaitu sebanyak 38 orang (53,5%) dan kampus B sebanyak 33 responden (46,5%).
2. Hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 61 orang (85,9%), dengan 33 orang (54,1%) berasal dari Kampus A dan 28 orang (45,9%) dari Kampus B. Pada kategori rendah, terdapat 2 responden (2,8%), masing-masing 1 orang (50%) dari Kampus A dan 1 orang (50%) dari Kampus B.
3. Hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Prodi DIII Keperawatan di Kota Palangka Raya tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 85,9%. Sementara itu, mahasiswa yang mengalami stres tinggi sebanyak 11,3% dan yang mengalami stres rendah hanya 2,8%.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan agar mahasiswa lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental mereka, terutama dalam menghadapi beban tugas akhir. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan manajemen waktu yang baik, menjaga pola hidup sehat, serta mencari dukungan sosial dari keluarga, teman, atau layanan konseling bila diperlukan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak kampus sebaiknya menyediakan layanan pendampingan psikologis atau konseling akademik untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Selain itu, pembimbing akademik diharapkan lebih responsif dan memberikan bimbingan yang konstruktif, terutama dalam proses penyelesaian tugas akhir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan awal bagi penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti berikutnya dapat mengembangkan studi dengan menggunakan metode yang lebih mendalam, misalnya dengan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, atau meneliti faktor-faktor coping yang efektif dalam mengurangi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, L., Rohmah, F., Wahidah, N., & Na, T. (2023). *Artikel Penelitian Stres akademik pada mahasiswa praktikum farmasi : Apakah ada peran dari sifat tahan banting ?* 5(2006).
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). NoFAKTOR-FAKTOR YANG MENGHAMBAT PEMAHAMAN MAHASISWA PENDIDIKAN. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Elita, V., Dilaluri, A., & Riau, U. (2023). *Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi*. 11.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Fradinta, A., Pramana, Y., & Fradianto, I. (2022). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi keperawatan fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura dalam menjalani pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 13(2), 50–60. <http://jurnal.stikmuh.ptk.ac.id>
- Hafizhuddin, M. I. (2019). Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Skrip*, h. 2. http://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/3715%0Ahttp://repository.um-surabaya.ac.id/3715/3/BAB_II.pdf
- Handayani. (2020). Bab Iii Metode Penelitian. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Sisrazeni, S. (2022). Masalah Tugas Perkembangan Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program BK Komprehensif di Perguruan Tinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16768>
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stress Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78.
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24257>

- Marsya Nurhariza, F., & Karimah, A. (2023). Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2).
<https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/Published:31Desember2023https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *No METODE PENGUMPULAN DATA DAN INSTRUMEN {PENELITIAN*. 6.
- Mawakhira Yusuf, N., & Ma'wa Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.46637/jlis.v1i1.3>
- Polii, C. G., Naukoko, A. T., & Siwu, H. F. D. (2023). Pengaruh Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Tingkat Pengangguran Di Kota Tomohon. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 23(5), 13–24.
- Pratama, U. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama*.
- Qomarudin, Sunan, A., & Universitas Yogyakarta, K. (2021). Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire). *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 1–13. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.35316/psycmedia.2023.v2i2.102-111>
- Raja, S. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Menjalani Perkuliahan Pada Masa Pandemi Covid- 19 Di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*. 0, 1–23.
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Rialmi, Z. (2021). Manajemen Konflik & Stres. *Widina Bhakti Persada*, 27.
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran

- Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39.
<https://core.ac.uk/display/287297367?msclkid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12> a
- Santi, S. A., Bagus, M., Alkayis, H., Dirgantara, D. F., & Rahman, H. (2023). Stress Akademik pada Mahasiswa Asistensi Mengajar. *SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 6, 1801–1807.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 10.
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- Silvialorensa, D. ., Aini, E. ., & Khoirunnisa, S. (2021). Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 179–189.
- Suharsimi, A. (2022). *Prosedur Penelitian*. 2(3), 211–213.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Tindaon, B. M. (2022). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Satu di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Stikes Santa Elisabeth*, 1(2).
- Zaelani, M. (2024). *Sistem Pakar Deteksi Dini Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Menggunakan Metode Forward Chaining dan Certainty Factor Berbasis Android*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Palangka Raya

Jalan George Obos No.30, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111

(0536) 3221768

<https://polkesraya.ac.id>

KUISIONER GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN DIII KEPERAWATAN KEMENKES POLTEKKES PALANGKA RAYA TAHUN 2025

A. Identitas Responden

1. Nama Lengkap :
2. NIM :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Jurusan :
6. Kelas reguler :
7. No. Hp :

B. Kuisisioner Tingkat Stres:

1. Keterangan jawaban:

SS = Sangat setuju

TS = Tidak setuju

S = Setuju

STS = Sangat tidak setuju

2. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan dan kenyataan saudara yang sebenarnya

NO	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3.	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi di depan kelas				
4	Adanya beban tugas kuliah yang banyak tidak membuat saya mengalami gangguan tidur				
5	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan tugas kuliah yang banyak				
6	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
7	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
8	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
9	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
10	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				
11	Saya merasa mudah sakit hati ketika banyak aktifitas belajar				
12	Ketika akan di adakan ujian, saya sering sakit-sakitan				
13	Saya merasa cepat letih dan lesu dengan lamanya waktu belajar				
14	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				

15	Saya mudah lelah ketika tidak bisa membagi waktu antara akademik dengan luar akademik seperti bekerja atau organisasi				
16	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit.				
17	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus				
18	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu yang banyak				
19	Saya akan mudah marah jika menjumpai materi atau tugas kuliah yang sulit di pahami				
20	Saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh teman bermain saya				
21	Saya mampu mengendalikan amarah terhadap kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas kuliah.				
22	Saya cemas jika nilai (IP) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal				
23	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
24	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memiliki referensi mata kuliah				
25	Tuntutan menjadi siswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi saya				
26	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman				
27	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliah tertentu				
28	saya tidak menyukai keramaian ketika mempunyai masalah belajar				
29	saya mudah merasakan sedih jika tersinggung perkataan teman atau dosen yang mengarah pada latar belakang mahasiswa (misalnya suku atau tingkat ekonomi				

30	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
31	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya merasa sedih				
32	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan				
33	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
34	Asyiknya belajar membuat saya lupa makan				
35	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
36	Saya sering lupa jika akan diadakan ulangan harian.				
37	Saya selalu ingat dengan tugas-tugas mata kuliah				
38	Saya merasa kurang konsentrasi jika diajar oleh dosen yang killer				
39	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas				
40	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai				
41	Konsentrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus				
42	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah				
43	Saya merasakan kurang produktif dalam kuliah praktikum				
44	Produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah				
45	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				

46	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas perkuliahan				
47	Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran negatif (contoh : tidak bisa mengerjakan soal, mencontek dan lain-lain)				
48	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun diluar kampus				
49	Saya mengikuti kegiatan belajar dikampus tanpa beban apapun				
50	Saya tidak peduli terhadap mata kuliah yang sulit di paham				
51	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester.				
52	saya tidak peduli terhadap kondisi ruang belajar yang buruk				
53	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit				
54	Saya sering menunda-nunda pekerjaan dari kampus demi kegiatan diluar akademik (misalnya mengikuti organisasi, bekerja dll).				
55	Saya tidak terbiasa menunda-nunda tugas dari dosen				
56	Ketika jenuh dan bosan dengan belajar saya sering merokok				
57	Saya tidak bisa menjaga tata tertib kehidupan kampus				
58	Saya memilih membolos kuliah ketika yang mengajar adalah dosen yang tidak disukai				
59	Meskipun bosan dan jenuh dengan kuliah tetapi saya tetap menaati peraturan yang sudah ditetapkan oleh kampus				
60	Saya beranggapan bahwa pengajaran dosen yang buruk membuat nilai saya jelek				
61	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan				

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Palangka Raya
 Jalan George Obos No.30, Menteng
 Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
 (0536) 3221768
<https://www.polkesraya.ac.id>

Nomor : PP.06.02/XLI/2800/2025 8 Mei 2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan an. Ruth Dela Taka

Yth.
Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 di-
 Palangka Raya

Bersama ini kami sampaikan Permohonan Izin pengambilan data pendahuluan sebagai rangkaian proses melengkapi data penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah bagi mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Reguler XXIV Tahun Akademik 2024/2025, maka bersama ini kami sampaikan permohonan penerbitan surat ijin pengambilan data pendahuluan dan ijin penelitian bagi mahasiswa Prodi D-III Keperawatan. (daftar terlampir)

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	RUTH DELA TAKA / PO6220121089	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Akhir Prodi DIII Keperawatan Di Kota Palangka Raya	Pengambilan sampel mahasiswa akhir Prodi DIII Poltekkes dan mahasiswa tingkat akhir prodi DIII Keperawatan Stikes Eka Harap	Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes
 Palangka Raya,



Maria Magdalena Purba,
S.Kep.Ns,MMed.Ed



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Palangka Raya
 Jalan George Obos No.30, Menteng
 Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
 (0536) 3221768
<https://www.polkesraya.ac.id>

Nomor : PP.06.02/XLI/2802/2025

8 Mei 2025

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian an. Ruth Dela Taka

Yth.

Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

di-

Palangka Raya

Sehubungan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2025 dalam rangka penyusunan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami mengajukan permohonan seperti perihal di atas, untuk mendapatkan perizinan melaksanakan penelitian di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. (Nama Mahasiswa, Judul Penelitian, Proposal dan KTP Peneliti terlampir)

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	RUTH DELA TAKA / PO6220121089	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Akhir Prodi DIII Keperawatan Di Kota Palangka Raya	Pengambilan sampel Mahasiswa akhir Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya dan mahasiswa STIKES Eka Harap	Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Palangka Raya,



Maria Magdalena Purba, S.Kep,Ns,MMed,Ed

Tembusan:
1. Bertanggal



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Palangka Raya
 Jalan George Obos No.30, Menteng
 Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
 (0536) 3221768
<https://www.polkesraya.ac.id>

Nomor : PP.06.02/XLI/2803/2025 8 Mei 2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan an. Ruth Dela Taka

Yth.
Ketua STIKES Eka Harap
 di-
 Palangka Raya

Bersama ini kami sampaikan Permohonan Izin pengambilan data pendahuluan sebagai rangkaian proses melengkapi data penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah bagi mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Reguler XXIV Tahun Akademik 2024/2025, maka bersama ini kami sampaikan permohonan penerbitan surat ijin pengambilan data pendahuluan dan ijin penelitian bagi mahasiswa Prodi D-III Keperawatan. (daftar terlampir)

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	RUTH DELA TAKA / PO6220121089	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Akhir Prodi DIII Keperawatan Di Kota Palangka Raya	Pengambilan sampel mahasiswa akhir Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya dan mahasiswa tingkat akhir Prodi DIII Keperawatan STIKES Eka Harap	Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dan STIKES Eka Harap

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes
 Palangka Raya,



Maria Magdalena Purba,
 S.Kep,Ns,MMed.Ed



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Palangka Raya
 Jalan George Obos No.30, Menteng
 Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
 (0536) 3221768
<https://www.polkesraya.ac.id>

Nomor : PP.06.02/XLI/2811/2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian an. **Ruth Dela Taka**

8 Mei 2025

Yth.
Ketua STIKES Eka Harap
 di-
 Palangka Raya

Sehubungan akan dilakukannya penelitian bagi mahasiswa Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Tahun 2025 dalam rangka penyusunan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah (KTI), maka dengan ini kami mengajukan permohonan seperti perihal di atas, untuk mendapatkan perizinan melaksanakan penelitian di STIKES Eka Harap. (Nama Mahasiswa, Judul Penelitian, Proposal dan KTP Peneliti terlampir)

No	Nama/NIM	Judul	Data Yang Diperlukan	Tempat Pengambilan Data
1	RUTH DELA TAKA / PO6220121089	Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Akhir Prodi DIII Keperawatan Di Kota Palangka Raya	Pengambilan sampel Mahasiswa akhir Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Palangka Raya dan mahasiswa STIKES Eka Harap	Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dan STIKES Eka Harap

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Palangka Raya,



Maria Magdalena Purba, S.Kep,Ns,MMed.Ed

Tembusan:
 1. Peringgal



YAYASAN EKA HARAP
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) EKA HARAP
 Jalan Beliang No. 110 Palangka Raya Telp./Fax (0536) 3227707
 E-Mail : stikesekaharap110@yahoo.com

Nomor : 1041/STIKES-EH/Pend/KMHSWN/V/2025
 Lampiran : 1 berkas
 Perihal : Persetujuan Penelitian

Kepada

Yth : Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 di -

Tempat

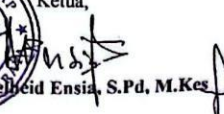
Menindaklanjuti Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan Nomor : PP.06.02/XLI/2803/2025 perihal Permohonan Izin Pengambilan Data Pendahuluan Penelitian, maka dari itu kami memberikan izin kepada:

Nama : Ruth Dela Taka
 NIM : PO6220121089
 Prodi : D-III Keperawatan Reguler XXIV
 Judul Penelitian : Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Akhir Prodi DIII Keperawatan di Kota Palangka Raya

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut :

1. Peneliti wajib membawa surat izin ini selama melakukan kegiatan penelitian di lingkungan STIKes Eka Harap.
2. Hasil penelitian wajib disampaikan kepada STIKes Eka Harap dalam bentuk soft copy (salinan digital).
3. Surat izin ini hanya berlaku untuk keperluan ilmiah dan tidak diperkenankan disalahgunakan untuk tujuan lain di luar kepentingan akademik.
4. STIKes Eka Harap berhak mencabut surat izin ini sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan sebagaimana tercantum pada poin 1, 2, dan 3 di atas.
5. Masa berlaku surat izin ini terhitung sejak tanggal diterbitkan hingga akhir bulan Juni 2025.

Demikian surat ini disampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Palangka Raya, 19 Mei 2025
 Ketua,

 Maria Adhaid Ensia, S.Pd, M.Kes



Lampiran 3 Surat Etik Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA

Jalan G. Ouse No. 30 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No. 91 /II /KE.PE/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Penelitian Utama
Principal In Investigator

: Ruth Dela Taka

Nama Institusi
Name of the Institution

: Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Jurusan Keperawatan

Dengan judul:
Title

**"GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI DIII
KEPERAWATAN DI KOTA PALANGKA RAYA"**

**"OVERVIEW OF ACADEMIC STRESS LEVELS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF THE
DIPLOMA III NURSING PROGRAM IN PALANGKA RAYA CITY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujuk/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standarts, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfilment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 february 2025 sampai dengan tanggal 09 february 2026.

This declaration of ethics applies during the period February 09, 2025 until 09 February 2026.



Lampiran 4 Logbook Bimbingan


LOG BOOK BIMBINGAN KTI

Nama : Ruth Dela Taka
Kelas : Reguler 24B
Judul KTI :
Pembimbing 1 : Natalansyah, S.Pd., M.Kes
Pembimbing 2 :

No	Kegiatan	Tanda Tangan
1.	Persamaan Persyari Hg Pola Bimbingan KTI. - Getha Getha	
2.	Pegian judul → Acc. No. 3. Gethan LB.	
3.	Perbaiki LB → Fokus Ujrah Stree Khadunhy.	
4.	Ujrah i C.B., dan kuno Kues, Ujrah, Mafot Kues.	



LOG BOOK BIMBINGAN KTI

No	Kegiatan	Tanda Tangan
5.	- Bab I <u>Bab I</u> tentukan tatap pandang mahasiswa. - Uraikan teori hukum selain dgn tpt penelitian - Referensi minimal 5.	f.
6.	- Redaksi Labor belahing. - Rumusan masalah juga perlu diperbaiki	B.
7.	- Paralel Bab. III sesuai Survei - Uraikan Dampak & konsekuensi.	f.
8.	- Ace → selidiki Uji Proposal	f.



LOG BOOK BIMBINGAN KTI

Nama : Ruth Dela Taka
 Kelas : Reguler 24B
 Judul KTI : Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Jurusan DIII Keperawatan Tahun 2025
 Pembimbing 1 :
 Pembimbing 2 : Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm

No	Kegiatan	Tanda Tangan
	Konsultasi terkait jumlah sampel dan penempatan kuwegan	
	Perbaiki penulisan	
	Perbaiki latar belakang	
	rumusan masalah diperbaiki	



LOG BOOK BIMBINGAN KTI

Nama : Ruth Dela Taka
Kelas : Regular 24B
Judul KTI : Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Di Jurusan DIII Keperawatan Kemenkes Poltekkes Palangka Raya
Pembimbing 1 :
Pembimbing 2 : Apt. Baharuddin Yusuf, S.Farm., M.Farm

No	Kegiatan	Tanda Tangan
	Perbaiki Dapus	
	Mencari alat ukur penelitian	
	Perbaiki kerangka penelitian	



LOG BOOK BIMBINGAN KTI

Nama : RUTH DELA TATA
 Kelas : XXIV B
 Judul KTI : Gambaran tingkat stres Akademik Mahasiswa Akhir
 Pembimbing 1 : NATAANSYAH, S.Pd., M.Ps
 Pembimbing 2 :

No	Kegiatan	Tanda Tangan
1	Pembahasan soal-soal dgn tutor. dan konsultasi pakehan. - belajar untuk persiapan selanjutnya	
2	Perkuliahan Sistematika Pembelajaran & hasil. - Pelajar Mandiri. - Perkuliahan Himpunan, Matriks, dan Logika dgn Vektor / Statistika	
3	Sda	
4	Acce Simplex ujian	



LOG BOOK BIMBINGAN KTI

Nama : Ruth Dala Taka
 Kelas : xxiv B
 Judul KTI : Gambaran Tingkat Stres Akademik mahasiswa Tingkat Akhir
 Pembimbing 1 :
 Pembimbing 2 : Apt. Bahauddin Yusuf, S. Farm., M. Farm.

No	Kegiatan	Tanda Tangan
1	Perbaiki Penulisan	
2	Perbaiki Margin dan nomor halaman	
3	Perbaiki Daftar pustaka	

Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data SPSS

Tingkat Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	2,8	2,8	2,8
	Sedang	61	85,9	85,9	88,7
	Tinggi	8	11,3	11,3	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Perguruan Tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kampus A	38	53,5	53,5	53,5
	Kampus B	33	46,5	46,5	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Tingkat Stres Akademik * Perguruan Tinggi Crosstabulation

			Perguruan Tinggi		
			Kampus A	Kampus B	Total
Tingkat Stres Akademik	Rendah	Count	1	1	2
		% within Tingkat Stres Akademik	50,0%	50,0%	100,0%
	Sedang	Count	33	28	61
		% within Tingkat Stres Akademik	54,1%	45,9%	100,0%
	Tinggi	Count	4	4	8
		% within Tingkat Stres Akademik	50,0%	50,0%	100,0%
Total		Count	38	33	71
		% within Tingkat Stres Akademik	53,5%	46,5%	100,0%

Lampiran 6 Output Excel Jawaban Responden

Kode	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
X	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3
X	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2
X	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2
X	3	3	2	1	4	3	4	3	3	1	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2
X	3	3	2	2	4	4	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2
Y	2	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	4	2	2	1	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	1
Y	2	2	2	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2
X	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2
X	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2
X	4	4	3	1	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	4	1	2	4	4	3	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2
Y	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	4	2
X	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1
X	3	2	1	1	4	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	1	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	4
X	4	3	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	3	3	3
Y	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3
X	3	3	2	4	4	2	3	1	2	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
X	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2
Y	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
X	1	4	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	4	4	1	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2
Y	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	1	1	3	3	1
X	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
X	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2

Y	3	2	2	1	4	1	4	4	2	1	2	1	4	4	3	1	1	4	2	3	4	1	4	1	2	1	4	4	1	2
X	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2
X	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3
X	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2
Y	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	4	2	3	1	2	3	2	2
X	2	2	2	3	4	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3
Y	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	2	2
Y	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2
X	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
Y	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2
X	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Y	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	4	2	3	1	1	3	1	2
Y	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	4	2
X	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2
X	3	3	3	1	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	1	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3
X	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3
X	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	2	3
Y	3	3	3	1	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	4	1	1	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
X	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2
Y	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	1	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2	3
Y	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	2
X	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1
X	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4
X	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2
X	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3

X	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	2	1	2	2	2
X	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	1	1	1	3	2
Y	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
X	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	1	3	4	4	3	4	1	1	1	3	3
Y	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	1	1	4	4	3	3	2	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1
X	1	3	4	1	4	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1
Y	3	3	2	1	4	3	3	4	3	2	1	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	1	1	4	3	2
Y	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2
Y	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3
X	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Y	3	4	4	1	4	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
Y	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Y	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2
Y	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	4	4	3	2	2	1	2	2	3	4	4	4	2	1	1	4	4	2
Y	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4
Y	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	2
X	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4
Y	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2
Y	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	4	2	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	2
Y	3	3	2	2	2	4	4	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	3	1	2	3	2
X	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
Y	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	3
Y	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3
Y	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2

3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	
2	4	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	
3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	
2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	1	4	1	2	1	4	3	2
3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	
4	4	2	4	3	4	2	1	2	4	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	4	1	3	3	3	3	1	1	1	4	2	1
4	4	1	4	3	2	4	2	1	4	3	3	1	3	4	4	2	3	2	1	2	1	1	2	4	1	1	1	4	3	1	
2	3	2	4	2	2	3	1	2	2	1	4	2	2	2	3	1	1	4	2	1	2	2	1	4	1	1	1	4	3	1	
3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	
2	4	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	4	2	1	
3	3	1	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
1	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	
3	4	1	4	4	2	3	4	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	1	
3	4	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	1	3	2	3	1	3	3	4	1	1	1	4	2	2	
3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	
1	4	1	3	2	1	4	1	3	2	1	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	1	3	1	4	1	1	1	4	3	1	
2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	1	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	4	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	3	1	4	1	1	1	4	3	1	
2	4	2	2	2	1	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	1	3	2	2	3	1	1	1	4	3	3	
2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	
2	3	2	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	

4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	3	1	2	1	4	4	2	1	1	1	4	4	1	
3	4	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	1	4	1	1	1	4	1	1
2	4	1	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	3	2	1	2	4	3	1	
2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
2	4	1	3	3	1	2	3	1	3	3	3	1	3	1	4	3	3	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	4	1	2
3	4	1	1	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
1	4	2	2	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1
3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	1	1	1	4	3	1
2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2
3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	1
3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	3	3	2
2	4	1	1	2	2	3	2	2	2	2	4	1	2	1	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	1	1	4	4	1
3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	4	1	4	4	1	1	1	1	3	2	1
2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	1
3	4	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2
2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	4	3	2
3	2	1	4	3	2	3	4	3	1	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	4	2	2	1	4	1	1
4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	1	2	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	1	1	1	1	3	4	3
3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2
3	4	4	3	4	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	1	2	1	3	3	3
3	4	1	4	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	2	1	1	2	2	4	3	2	1	1	1	4	3	1
3	3	3	4	3	1	4	1	1	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	3	3
3	4	2	2	2	2	4	1	2	2	2	4	4	4	2	4	1	4	4	2	4	1	4	1	4	3	1	1	3	4	1
2	4	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	4	2	1
2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	1	3	2	2	3	1	2	1	3	2	2	2

2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	1	2	1	4	1	1	2	3	2	2
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	1	3	2	1
2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2
4	4	1	2	1	1	4	2	2	1	2	3	2	3	2	4	1	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	1	3	3	2
1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	3	3	3	2	1	4	4	3	2	3	2	1	3	1	4	3	1	3	3	3
1	4	2	4	2	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	4	1	3	1	1	1	4	1	1
4	4	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	1	3	1	1	2	4	3	1
3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2
2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	4	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
4	4	1	2	2	1	4	1	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	4	4	3
4	4	1	4	4	4	4	3	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	1	4	4	3	3	1	4
3	4	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	1
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	4	1	4	2	3	2	3	4	4	4	2	1	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	4	1
2	3	2	3	2	1	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	4	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	4	2	2
2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	2	1
3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	1	4	2	1
2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2

Lampiran 7 uji plagiasi Turnitin

KTI 1-5 Ruth Dela Taka.docx			
ORIGINALITY REPORT			
17%	16%	6%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repo.polkesraya.ac.id Internet Source	6%	
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%	
3	journal.literasisains.id Internet Source	<1%	
4	123dok.com Internet Source	<1%	
5	repository.ub.ac.id Internet Source	<1%	
6	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1%	
7	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1%	
8	repository.upnvj.ac.id Internet Source	<1%	
9	Dwika Sukma Dewi, Eka Wahyuni, Dede Rahmat Hidayat. "Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024 Publication	<1%	

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ruth Dela Taka
Tempat / Tanggal Lahir : Balikpapan, 11 Mei 2003
Alamat : Ds. Malawaken, Rt.01 Kec.Teweh Baru, Kab.Barito Utara
Surel : ruthdela1105@gmail.com
Telp : 082157411950

Riwayat Pendidikan

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. SDN 1 Malawaken | Lulus Tahun 2009 - 2015 |
| 2. SMPN 5 Teweh Baru | Lulus Tahun 2015 - 2018 |
| 3. SMAN 2 Muara Teweh | Lulus Tahun 2018 - 2021 |